

Kürbis-Risotto mit Pinienkern-Salbei-Gremolata verfeinert mit Zitrone und Hartkäse

Vegetarisch Viel Gemüse Family 35 – 45 Minuten • 722 kcal • Tag 2 kochen



Hokkaido-Kürbis,
geschält und gewürfelt



Risottoreis



Pinienkerne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie



Salbei



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Butter*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 1 Pürierstab, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	300 g	400 g	600 g
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 850 g)
Brennwert	355 kJ/85 kcal	3019 kJ/722 kcal
Fett	2,8 g	23,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	10,7 g
Kohlenhydrate	12,4 g	105,3 g
– davon Zucker	1,3 g	11,3 g
Eiweiß	2,3 g	19,3 g
Salz	0,37 g	3,17 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

ZA: Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



1 Kürbis backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Hälfte **Knoblauch** fein hacken.

Gewürfelten **Hokkaidokürbis** auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit „**Hello Paprika**“, **Knoblauch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 15 – 18 Min. backen, bis er weich ist.



4 Kürbis pürieren

Petersilienblätter fein hacken.

Wenn der **Kürbis** gar ist, ca. ein Drittel der **Kürbiswürfel** in den Messbecher geben, 75 ml [100 ml | 150 ml]

Wasser* hinzufügen und mit einem Pürierstab glatt pürieren.

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



2 Für das Topping

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Salbeiblätter abzupfen.

In einem großen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter*** schmelzen.

Pinienkerne und **Salbeiblätter** 1 – 2 Min. darin rösten, bis sie bräunen. In eine kleine Schüssel umfüllen und mit **Zitronenabrieb** vermengen.

Aus 800 ml [1.200 ml | 1.600 ml] heißem **Wasser***, „**Hello Muskat**“ und dem **Gemüsebrühpulver** eine **Brühe** vorbereiten.



5 Risotto fertigstellen

Nach Ende der Risotto-Garzeit Hälfte des **geriebenen Hartkäses**, **Petersilie**, **Kürbispüree** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unter das **Risotto** rühren.

Risotto mit **Saft** aus 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** abschmecken, kräftig **salzen*** und **pfeffern***.



3 Risotto ansetzen

Zwiebel sehr fein würfeln.

In dem Topf aus Schritt 2 erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter*** erwärmen.

Risottoreis und **Zwiebelwürfel** hineingeben. Restlichen **Knoblauch** dazupressen und alles 1 – 2 Min. anschwitzen.

Mit der vorbereiteten **Brühe** ablöschen und bei mittlerer Hitze offen, unter gelegentlichem Rühren, 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die **Brühe** vollständig aufgesogen ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat.



6 Anrichten

Kürbis-Risotto auf Teller verteilen und mit restlichen gebackenen **Hokkaidowürfeln**, restlichem **Hartkäse** und **Pinienkern-Salbei-Gremolata** toppen. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

